

# 9<sup>a</sup> giornata nazionale sull'obesità "OBESITY DAY"



A.D.I.

Associazione Italiana di Dietetica  
e Nutrizione Clinica  
federata FeSIN



11  
ottobre  
2009

*I consigli dell'esperto*

## DA NON FARE

1. Fumare
2. Consumare bibite zuccherate
3. Consumare aperitivi e snack prima dei pasti
4. Bere superalcolici regolarmente
5. Saltare i pasti
6. Mangiare molto, prima di andare a letto
7. Friggere o fare cotture troppo elaborate con alte temperature
8. Consumare spesso cibi precotti o conserve sott'olio
9. Consumare spesso insaccati, formaggi, carni rosse
10. Aggiungere salse grasse a quello che mangiamo
11. Consumare dolci tutti i giorni
12. Mangiare velocemente senza masticare e gustare quello che si ingerisce
13. Avere un'alimentazione monotona ...
14. Mangiare per noia, stanchezza, depressione
15. Passare molto tempo seduti o inattivi.

# I consigli dell'esperto

## DA FARE

1. Leggere l'etichetta nutrizionale e la provenienza di quello che si mette nel piatto
2. Fare una colazione adeguata al mattino entro le prime ore della giornata
3. Distribuire i pasti con intervalli regolari (di circa 4 ore)
4. Preferire il consumo di cereali integrali senza grassi aggiunti
5. Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
6. Variare la scelta alimentare secondo la stagione e preferire i prodotti locali garantiti
7. Condire leggero a crudo, non salare, insaporire a piacere con erbe o aromi
8. Fare porzioni piccole e mettere in tavola solo quello che si consumerà
9. Mangiare legumi almeno 3 volte alla settimana
10. Consumare latte tutti i giorni
11. Consumare spesso pesce azzurro
12. Preferire l'olio di oliva di qualità o extra vergine (usare con parsimonia)
13. Bere acqua (del rubinetto) 6-8 bicchieri al dì
14. Bere vino solo ai pasti principali e non superare la quantità di un bicchiere a pasto
15. Fare almeno 10.000 passi al giorno pari a circa 5 km o praticare un esercizio moderato regolare per almeno 45 minuti.

***Se decidi di fare qualcosa per il tuo benessere,  
rivolgiti a medici qualificati  
e chiedi consiglio al tuo medico di fiducia ....***

con la collaborazione e i patrocini di:



Provincia di  
Rovigo



Comune di  
Rovigo



agritourist



ASSOCIAZIONE  
DIABETICI  
di Rovigo

Confagricoltura  
Rovigo



Unione Italiana  
Sport per tutti



Associazione amici  
del cuore Rovigo



AVIS  
ASSOCIAZIONE VOLONTARIATO ITALIANO BANCA

REGIONE VENETO  
AZIENDA ULSS 18  
ROVIGO

SOC Nefrologia Nutrizione Clinica  
Centro Provinciale per i Disordini  
del Comportamento Alimentare Rovigo  
SOC Diabetologia e Malattie del ricambio  
SISP Area Promozione della Salute

e il contributo incondizionato di: Serenissima Ristorazione

